

В карте запись ММД (Минимальная мозговая дисфункция). Что делать?

Загадочная аббревиатура чаще всего появляется в амбулаторной карточке ребенка во время весеннего осмотра перед школой. Этим знаком неврологического отличия доктора удостоивают каждого пятого из будущих первоклассников. Диагноз может быть записан по-разному: "ММД" или "МЦД" - "минимальная мозговая (церебральная) дисфункция". Не думайте, что специалисты обнаружили нечто "ужасное": к совершеннолетию расстройство сойдет на нет, но прежде успеет доставить немало неприятностей самому ребенку и хлопот родителям и учителям. Можно ли их избежать? Разумеется!

Родом из детства

Именно "мелочи", приключившиеся во время беременности (от состояния тошноты и других проявлений токсикоза, легкого насморка или "пустяковой" аллергии до сильной обиды, давно уже изгладившейся из маминой памяти), не проходят даром для ребенка. Отклонения от идеального сценария родов, родовая травма, инфекции и другие проблемы со здоровьем, возникшие на первом году жизни, тоже способны воздействовать на чрезвычайно ранимую нервную систему малыша. Ведь она растет и развивается, не по дням, а по часам, и нежелательное вмешательство извне может спустя годы "аукнуться" ослаблением той или иной функции (невропатологи называют это парциальной задержкой развития). Почему не сразу? Требуется время, чтобы ребенок дорос до очередного этапа, на котором проявится давным-давно заложенное нарушение. Бывает, первоклассник уже бойко читает, а в тетради такие каракули - просто беда! Или наоборот - с почерком проблем нет, а слова разбирает по слогам, как маленький. Могут "подкачать" память или устный счет. Из той же серии путаница в пространственных ориентирах "направо - налево", "вверх - вниз", замена на письме звонких и глухих согласных, зеркальное воспроизведение чисел... Вариантов много, и всплывают они, как правило, уже в школе. Но внимательные родители сумеют заподозрить неладное задолго до ученической поры и, взяв в союзники невропатолога, принять меры, которые помогут сгладить наметившуюся диспропорцию в развитии и устранить другие проблемы, сопутствующие ММД.

Вопросы на засыпку

Ответы на них подскажут, имеются ли у ребенка основания "претендовать" на этот диагноз. Вспомните:

1. Возможно, на первом году малыш вызывал беспокойство у врачей в связи с повышенной возбудимостью, нарушениями мышечного тонуса, гипертензионным синдромом или другими проявлениями так называемой перинатальной энцефалопатии. И если да, не пренебрегали ли вы их рекомендациями, считая, что "само пройдет"?
2. Ваш ребенок засыпает с трудом, обычно просыпается несколько раз за ночь, ворочается и вскрикивает во сне. Скорее всего он рано (до 6 лет) отказался от дневного сна.
3. Шумным и беспокойным, а подчас прямо-таки агрессивным поведением напоминает маленького разбойника, не признает запретов, ему трудно сосредоточиться на книге или настольной игре, требующей повышенного внимания и терпения.
4. Часто бывает не в настроении, плачет и капризничает по малейшему поводу, выглядит хмурым как осенний день и отличается рассеянностью.
5. Чувствует и ведет себя неважно при перемене погоды и магнитных бурях.

6. Периодически жалуется на головную боль, носит шапки и панамки большего размера, чем сверстники (окружность головы годовалого ребенка в норме - 46 см, в 2 года - 48 см, в 3-4 года-49 см, в 5 лет-50 см, в 10 лет-51 см, а затем она увеличивается примерно на 1 см в год до "взрослой" величины - 55-58 см).

7. Плохо приживается в детском коллективе, с трудом привыкает к новой обстановке.

8. Кажется неловким и неуклюжим, не вписывается в подвижные игры, требующие слаженности движений.

9. Быстро стаптывает обувь, при ходьбе немного косолапит (ставит ноги носками внутрь), нагружает не всю стопу целиком, а только ее внутренний край и носочки.

10. Заикается или неправильно произносит слова, не так хорошо, как хотелось бы, запоминает детские стихи, не может внятно пересказать отрывок из только что прочитанной сказки.

11. Перед засыпанием ритмически покачивает головой или раскачивается туловищем, сосет пальцы, обкусывает ногти, машинально перекатывает в руках мелкие предметы или наматывает прядь волос на палец, гримасничает - словом, замечен во вредных привычках.

Если некоторые из этих проблем (необязательно все сразу!) есть у вашего дошколенка, не откладывайте визит к невропатологу до 6 - 7 лет. Чтобы подготовиться к школе, такому ребенку недостаточно выучить буквы и освоить счет до 10. Главное - укрепить его слабую нервную систему, помочь ей справиться с предстоящей учебной нагрузкой. И чем раньше это сделать, тем лучше.

Не переживайте из-за того, что к ребенку с ранних лет "пристанет" неудобопроизносимый диагноз, который потом потянется за ним по жизни. ММД, как корь или свинка, - болезнь детская и хотя за считанные недели не проходит, но за несколько лет перед школой справиться с ней вполне реально. Если проглядели ее в детсадовском возрасте, еще не все потеряно для начинающего школьника. Просто лечиться и учиться нужно будет одновременно. Когда придет время переводить подростка в поликлинику для взрослых, врачи обязательно "снимут" диагноз "ММД", констатируя выздоровление. От вас, мама и папа, зависит, чтобы оно не растянулось на долгие школьные годы, а произошло как можно скорее!

То, что доктор прописал

Вы, конечно, считаете, что речь пойдет о микстурах и таблетках? Хотя без лекарств не обойтись, не они сейчас на первом месте. Главное - создать в семье такую обстановку, которая способствовала бы выздоровлению ребенка. А это не всегда просто. Будь то взрывчатый, подвижный как ртуть, все сметающий на своем пути, пропускающий мимо ушей родительское "нельзя!" живчик или вечно всем на свете недовольная плакса с бесконечными капризами - обе крайности способны довести родителей до белого каления. Только вот от окриков и наказаний толку мало. Примите как данность, что у ребенка слабая нервная система. Поверьте: он и рад бы стать паинькой, да с самим собой у него сладу нет. Помогите ему - уберите с глаз долой вещи, которые малышу не полагается брать, чтобы пореже одергивать его. Будьте ровны и доброжелательны, проявляйте выдержку и не обостряйте "пиковые" ситуации. **Если отношения накалились, отвлеките ребенка, переключив его внимание на увлекательную книгу или игру,**

подготовку к долгожданной поездке за город, походу в зоопарк. Примерно в трети конфликтов уступайте и только иногда запрещайте. Все без исключения домашние должны неукоснительно придерживаться единой стратегии воспитания, чтобы детскую психику не "штормило" от педагогических разногласий взрослых.

- Ребенку надо ложиться спать, вставать по утрам, есть, ходить на прогулку в одни и те же раз и навсегда определенные часы. Привычные действия служат своеобразными сигналами точного времени, синхронизирующими работу нервной системы, а отступления от режима вносят разлад в нервные процессы.
- Сделайте все возможное, чтобы наладить дневной сон - ослабленной нервной системе необходим послеобеденный отдых.
- Заранее предупреждайте ребенка обо всех переменах: посещении врача, поездках, если планируете пригласить няню, отлучиться по делам, переставить мебель в детской, избавиться от лишних игрушек... Это даст ему время подготовиться к предстоящему событию и исключит ненужные конфликты.
- Приглашая гостей, постарайтесь, чтобы привычный детский распорядок не нарушался, а контакт с пришедшими был минимальным.
- Возьмите под контроль общение со сверстниками. Оно должно быть непродолжительным и неутомительным. Водить дружбу с расторможенными детьми противопоказано. Они будут "заводить" друг друга и от такого контакта больше потеряют, чем приобретут. Пусть товарищ по играм будет спокойным, неагрессивным, лучше на 1-2 года постарше.
- Никогда не выясняйте отношений в присутствии ребенка - ссоры взрослых до крайности истощают детскую психику.
- Очень важно, чтобы в воспитании активно участвовал папа. Маме, задерганной капризами маленькой Несмеяны или выкрутасами юного Соловья-разбойника, единолично исполнять эту обязанность не под силу: ей требуется хотя бы пару часов отдохнуть: побыть одной, расслабиться, отвлечься.
- Наложите запрет на телевизор и компьютерные игры: мелькание кадров (даже когда сериал смотрят взрослые, а ребенок занимается своими делами в той же комнате) может при минимальной мозговой дисфункции спровоцировать судорожный приступ.
- До полного выздоровления не берите малыша в заграничные туры и не загорайте с ним на солнце: лучший отдых для него - на даче в кружевной тени родных рябин да берез.
- Организуйте детский досуг с пользой для здоровья, выделив время для занятий физкультурой, плаванием и подвижных игр на свежем воздухе, улучшающих координацию и точность движений.
- Пусть побольше рисует, вырезает, лепит, складывает картинки из мозаики и пазлов, занимается конструированием - это поможет разработать мелкую моторику рук, развить зрительную память и пространственную ориентировку.
- Почаще читайте малышу стихи и слушайте вместе с ним спокойную музыку, научите песням - детским, русским народным, на ночь обязательно пойте колыбельную. Ученые установили, что заложенный в них размеренный ритм гармонизирует и оздоравливает нервную систему. По этой же причине полезны занятия бальными танцами и художественной гимнастикой.
- Если есть возможность, не отдавайте ребенка в детский сад, а в школу определяйте не раньше 7 лет. Да не в гимназию с двумя иностранными языками с первого класса и экзаменами в конце учебного года - вы же выучить его хотите, а не до нервного срыва довести!

К весеннему равноденствию

Для детей, страдающих ММД, весна - не лучшее время года. Когда организм перестраивается на работу в новом температурном и световом режиме, ослабленная нервная система, отвечающая за адаптацию к переменам, испытывает двойное напряжение. В такие моменты ребенку труднее контролировать поведение и эмоции, он быстрее утомляется, жалуется на головную боль, приносит из школы плохие отметки. Особенно тревожно, если сезонное ухудшение совпало с экзаменами или периодами быстрого роста - так называемого физиологического вытяжения (первый - в 5-6, второй - в 12-14 лет), предъявляющими повышенные требования к детскому организму. Посоветуйтесь с невропатологом о том, как избежать сезонных срывов. Возможно, врач порекомендует 2 раза в год в течение месяца принимать:

- успокаивающие средства - настой корня валерианы, травы пустырника, зверобоя, новопассит, гомеопатические "Шалун" или "Успокой";
- мочегонные лекарства (диакарб, фуросемид, верошпирон) или аптечные сборы трав аналогичного действия;
- препараты, стимулирующие обмен веществ в клетках головного мозга (ноотропил, когитум, пантогам, энцефабол, глицин) и улучшающие мозговое кровообращение (кавинтон, винпоцетин, стугерон);
- витаминные комплексы и адаптогены (экстракты элеутерококка, левзеи, лимонника, родиолы розовой, эвкоммии вязолистной).

Какие лекарства из этого списка и в какой дозе нужны маленькому пациенту, решит специалист. Но вот курс так называемой гидротерапии можете провести сами. И ребенку понравится принимать лечебные ванны через день в течение месяца. Условия такие: температура воды - 36-37°, первая процедура - не дольше 3-5 минут, затем постепенно увеличивается до 10-15 минут. Во избежание несчастного случая не оставляйте малыша одного в ванне - посидите рядышком и заодно проследите, чтобы не погружался в воду по самые плечи: верхняя часть грудной клетки и область сердца должны оставаться над поверхностью.

- **Общая теплая ванна** (температура 37-38°) поможет успокоить непоседу и усмирить юного "агрессора". Эффект будет сильнее, если добавите в ванну успокаивающий настой из мяты, пустырника, зверобоя или корня валерианы, заваренный из расчета столовая ложка сырья на 1 л воды.
- **Хвойная** снимет напряжение, окажет расслабляющее действие на нервную систему возбудимого ребенка (полоска стандартного брикета или чайная ложка натурального жидкого хвойного экстракта на 10 л воды).
- **Соляная** прогонит слабость, сделает вялого и безучастного ребенка более собранным, обострит внимание и память. Готовят ее из расчета 2 столовые ложки поваренной или морской соли на 10 л воды.

После процедуры ополосните ребенка водой на 1° прохладнее, чем в ванне, слегка "промокните" махровым полотенцем, не растирая, наденьте пижаму и уложите в постель. Сладкий сон, приятное пробуждение и прилив сил утром ему гарантированы!